

焼ビーフンとほうれん草のキッシュ風オムレツ



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：738kcal 🧂 塩分：4.8g

2021/1/27(水)MBS毎日放送

ちんぷいぷい「しみのじ新発見」のコーナーでご紹介いただいたレシピです。

キッシュやオムレツをもっと身近に♪おつまみや

おやつとして、冷めても美味しいのでお弁当のおかずにも！

作りすぎて余った焼ビーフンで簡単リメイクできるレシピ♪手でつかめるので、離乳食完了期の小さなお子さまにもおすすめです

【管理栄養士のママ社員考案レシピ】

ケンミン焼ビーフンは、たっぷり野菜との相性が抜群！冷めてもおいしい焼ビーフン。

卵を絡めて焼くだけで、またいつもと違った野菜を食べることができます。お子さまが好きなチーズをかけて、パクパク食べてくれる一品に♪

使用商品

ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれのロングセラー商品。

味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。

フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。

ダイエットにうれしい低GI食品です。



材料 2～3人前

ケンミン 焼ビーフン：1袋
ベーコン：50g（約2枚）
ほうれん草：50g（約1束）
たまねぎ：100g（1/2個）
にんじん：20g
卵：2個

ビザ用チーズ：100g
水：190cc
米油：大さじ1×2回

作り方

（1）

ベーコンは細切りに、ほうれん草は3cm幅に切る。
たまねぎはスライス、にんじんは細切りにする。
卵は溶いて混ぜておく。

（2）

温めたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、ベーコン→焼ビーフン→野菜を順にのせ、水（190cc）を注いでふたをし、【中火】で3分加熱する。

加熱途中1分半でふたをあげ、ビーフンを一旦ほぐしてください。

（3）

3分後ふたを外して、水分を飛ばしながら炒め合わせ、ボールに移して粗熱をとる。

（4）

粗熱をとりながら、キッチンバサミでざっくりとビーフンを切る（目安：お玉ですくえる長さ5～6cm）。
溶き卵を入れてよく混ぜ合わせる。

（5）

温めたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、を丸くなるように流し入れる。上からチーズをまんべんなくかける。

ひっくり返す自信がない場合は、2回に分けてつくってもOKです。

（6）

ふたをして【弱火】で約3分ほど焼いたら、ふたを外してひっくり返し、【中火】で約2分ほど焼く。

（7）

チーズがカリカリになったら出来上がり。お好みの大きさにカットする。